

Школа

МАОУ "СОШ №146"

Отд./корп

\

День

15.03.2023

| Прием пищи     | Раздел           | № рец.    | Блюдо                                   | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|----------------|------------------|-----------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Холодные закуски | №106/2013 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)             | 100      | 22,14 | 21           | 1     | 0    | 4        |
|                | Вторые блюда     | №345/2013 | БИТОЧЕК РЫБНЫЙ                          | 100      | 38,77 | 121          | 15    | 4    | 7        |
|                | Гарниры          | №377/2021 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 190      | 29,44 | 250          | 5     | 10   | 35       |
|                | Горячие напитки  | №461/2018 | ЧАЙ КАРКАДЕ                             | 200      | 2,35  | 60           |       | 0    | 15       |
|                | Хлеб             | №573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 50       | 5,05  | 105          | 5     | 0    | 21       |
|                | Хлеб             | №574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 50       | 5,14  | 125          | 3     | 1    | 27       |
| <b>ОБЕД</b>    | Холодные закуски | №107/2013 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЦЫ)     | 100      | 16,97 | 11           | 1     | 0    | 2        |
|                | Первые блюда     | №95/2018  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМСО СМЕТАНОЙ | 250      | 17,38 | 175          | 3     | 9    | 20       |
|                | Вторые блюда     | №375/2018 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ОТВАРНОЙ                  | 250      | 54,77 | 452          | 38    | 16   | 39       |
|                | Холодные напитки | №494/2018 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 200      | 8,28  | 85           | 1     | 0    | 20       |
|                | Хлеб             | №573/2021 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40       | 2,72  | 70           | 3     | 0    | 14       |
|                | Хлеб             | №574/2021 | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40       | 2,77  | 83           | 2     | 0    | 18       |